

# Till föräldrarna med barn i förskolan eller familjedaghem

## Sammanfattning av förskoleverksamhetens kostpolicy i Nynäshamns kommun



Bakgrunden till kommunens gemensamma kostpolicy för förskoleverksamheten är att:

- erbjuda alla barn i förskoleverksamheten samma utgångspunkt och möjligheter till att lära sig hälsosamma matvanor tidigt i livet.
- all berörd personal inom verksamheten ska känna till och arbeta efter riktlinjerna i kostpolicyn.

### **Mål och syfte**

Måltidsverksamheten inom förskolorna och familjedaghemmen skall vara en del i verksamhetens hälsofrämjande arbete för barns välbefinnande och sociala utveckling.

Måltiden skall grundlägga goda måltidsvanor som är hållbara på sikt för både hälsa och miljö. Måltiden skall vara varierande och aptitlig, miljön skall vara trivsamt, ombonat och förmedla matglädje.

Hänsyn skall tas till gällande riktlinjer och rekommendationer.

Barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas på rätt sätt. Samtidigt behöver de mindre energi än vuxna. Det är viktigt att våra barn har en god hälsa och får i sig rätt sorts mat. Att maten som serveras innehåller mycket frukt och grönt, att mängden mättat fett är lågt och likaså att inte sockerrika livsmedel serveras som tex. godis och kakor.

Här är de viktigaste riktlinjerna som vi arbetar efter för att kunna ge våra barn god, näringsrik och hälsosam mat.

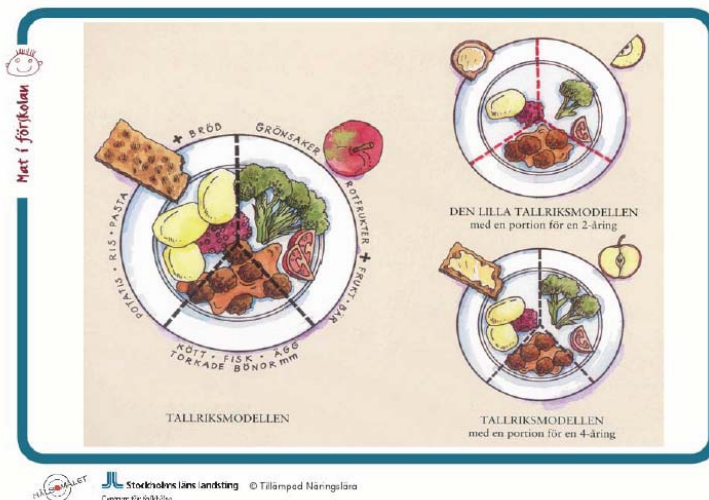
- Ge alla barn möjlighet att äta i lugn och ro. Servera måltiderna på regelbundna tider.
- Som måltidsdryck serveras vatten och lättmjölk. Till frukost erbjuds juice i begränsad mängd. En bra törstsläckare är vatten. Vid festliga tillfällen serveras saft. Läsk förekommer inte i förskoleverksamheten.
- Barn över 2 år rekommenderas nyckelhålmärkta livsmedel för att få bra balans mellan fett, mättat fett, kolhydrater och proteiner. För barn som är under två år ska maten innehålla mera fett och mindre fibrer.
- Bröd serveras till varje måltid. Det ska vara osötat och varieras mellan olika brödsorter där hälften är nyckelhålmärkta sorter. De äldre barnen uppmuntras att äta mer av det nyckelhålmärkta brödet än de yngre barnen.
- Grönsaker och rotfrukter serveras till alla måltider och frukt serveras dagligen för att vänja barnen vid bra matvanor och de varieras efter säsong.
- Socker och salt används i begränsad mängd för att inte vänja barnen med sött och salt. Sötningemedel används ej om inte speciella skäl finns för detta tex. barn med diabetes.

Dagens måltider

Frukosten består av bröd/corn flakes/basmusli/havrekuddar, lättmjölk/osötade,fil/yoghurtprodukter, frukt och grönsaker i ett

varierat utbud under veckan. Ett par gånger i veckan serveras olika sorters gröt, se respektive förskolas matsedel.

Lunch serveras enl. tallriksmodellen för barnets ålder. Se respektive förskolas matsedel.



Tallriksmodellen för en vuxen person, överst till höger modellen för en 2-åring och den undre modellen är för en 4-åring.

Basen i mellanmålet är lättmjölk och smörgås, grönsaker och frukt. Någon gång serveras kräm med lågt sockernehåll tillsammans med lättmjölk, smörgås och grönsak.

Påläggerna är nyckelhålmärkta som hårdost med max 17% fett, mjukost 7 % fett, köttpålägg serveras dubbelt så ofta som ost eftersom köttpåläggerna innehåller mer järn. Grönsaks-kesoröror serveras som omväxling.

Matfett med 70 g fett/100g och med bra fettsyrasammansättning samt vitamin- D berikat

Högst en gång per månad kan paj, glass och dylikt serveras till mellanmål. Barnens födelsedagar kan firas gemensamt en gång per månad och då står förskolan/familedaghemmet för det lilla extra och föräldrarna ska inte ta med glass, godis el dylikt.

Vid extramålet under förmiddagen och sen eftermiddag serveras en bit frukt.

Måltiderna följer SLV:s (Statens Livsmedelsverk) rekommendationer av näringsinnehåll och variation



## Nötter, mandel, jordnötter, sesamfrö får ej förekomma i förskoleverksamhetens mat och lokaler.

### Specialkost

För barn med behov av specialkost ska ett intyg lämnas till förskolan, blankett finns att få från köket. Specialkost av medicinska skäl ska även styrkas med läkarintyg och det förvaras enligt sekretesslagens föreskrifter.

### Livsmedelshygien

Förskolornas kök och avdelningar har ett utarbetat egenkontroll program som följer livsmedelslagen.

### Utflykter

Mat till utflykter beställs från köket och tas med i kylväskor, tex. smörgås och frukt, vatten och ev hemlagad mjölkchoklad som tas med i termos.

### Kontaktperson

Det ska finnas ett kostombud på varje förskola som ska fungera som en länk mellan föräldrar, personal på avdelningarna och personalen i köket när det gäller matfrågor.

### Kostombud är

.....



Materialet är hämtat från Bra mat i förskolan, råd för förskolan och familjedaghem Statens Livsmedelsverk 2007.

Mat för små barn från 1 – 6 år, handbok för personal Statens Livsmedelsverk 2002

Mat i förskolan, råd och rekommendationer Centrum för Tillämpad Näringslära Stockholms läns landsting 2006

Kostpolicy för förskola och familjedaghem har utarbetats av en arbetsgrupp med bla Carina Ekman, leg dietist och Monika Larsson, kostekonom [monika.larsson@nynashamn.se](mailto:monika.larsson@nynashamn.se)



**Maj 2008**